Die vier edlen Wahrheiten

Eine buddhistische Lebensphilosophie

Sebastian Gäb (LMU München)

An einem sonnigen Apriltag des Jahres 415 v. Chr. hat Gautama die Nase voll.[1] Er ist inzwischen 35 Jahre alt und hat die letzten sechs Jahre damit verbracht, nach Erlösung zu suchen, nach einem Ausweg aus dem Leiden. Das war nicht immer sein Ziel gewesen. Er ist der Spross einer adligen Familie. Sein Vater herrscht über das kleine Reich der Shakyas im Nordosten Indiens, zwischen dem Himalaya im Norden und dem Ganges im Süden, und als Sohn eines Fürsten verbrachte Gautama seine Kindheit und Jugend gut behütet – man könnte auch sagen: verwöhnt – im Palast seiner Vaters. Sein Lebensweg war praktisch schon vorgezeichnet: In jungen Jahren wurde er verheiratet, bekam einen Sohn und später irgendwann würde er seinem Vater auf dem Thron folgen. Doch dann kam alles anders. Die Geburt seines Sohnes stürzt Gautama – wie das in den letzten Jahrtausenden wohl so manchem frischgebackenem Vater gegangen ist – in eine tiefe, existenzielle Krise und lässt ihn am Sinn seines Lebens zweifeln. Heimlich schleicht er sich nachts aus dem Palast, lässt seinen Wagen kommen und unternimmt eine Ausfahrt. Was er auf dieser Ausfahrt sieht, erschüttert ihn zutiefst. Er sieht einen Alten, der sich mühsam mit gekrümmten Rücken auf einen Stock stützt; er sieht einen Kranken, über und über mit einem Aussatz bedeckt; er sieht einen Toten, der – begleitet von trauernden Freunden – auf einer Bahre zur Verbrennung getragen wird. Und er sieht einen Asketen, der der Welt entsagt hat. In dieser Nacht wurde Gautama klar, dass es keine Chance gibt, dem Leiden zu entkommen. Sein luxuriöses Leben im Palast würde nicht von Dauer sein. Alter, Krankheit und Tod würden auch ihn eines Tages einholen, und nichts in der Welt kann das verhindern. Doch er erkennt auch, dass es einen Ausweg gibt: die Flucht aus der Welt, den Weg des Asketen. Zurück in seinem Palast fasst Gautama den Entschluss, alles dranzugeben. Er wirft noch einen letzten Blick auf seine Frau und seinen schlafenden kleinen Sohn, dann läuft er fort, um sein altes Leben ein für alle Mal hinter sich zu lassen. 29 Jahre ist er da alt.

Er schließt sich anderen Asketen an in der Hoffnung, von ihnen zu lernen, was der Ausweg aus dem Leiden sein könnte. Er ist ein guter Schüler. Schnell lernt er verschiedene Techniken der Meditation und Versenkung, er dringt in die Sphären des Nichtseins und in den Zustand jenseits von Wahrnehmung und Nicht-Wahrnehmung vor. Doch Gautama ist nicht zufrieden. So angenehm die tiefe meditative Versenkung auch ist – sie ist nur eine kurze Pause. Sobald sie vorüber ist, ist das Leiden auch wieder da. Gautama beschließt, es auf die harte Tour zu versuchen. Er fastet und hungert, bis er nur noch Haut und Knochen ist; er läuft fast nackt herum, nur in Felle oder Leichentücher gewickelt, setzt sich Hitze und Kälte aus, quält sich durch brutale Verrenkungen und Atemübungen. Aber das einzige, was er davon hat, sind Schmerzen, Kreislaufprobleme und Haarausfall. Erlösung vom Leiden ist auch auf diese Weise nicht zu finden.

Dann hat Gautama genug davon. Er gibt seine radikale Askese auf, kommt wieder zu Kräften, und beschließt, es auf einem mittleren Weg zu versuchen. Er setzt sich in den Schatten einer Pappelfeige und nimmt sich vor, erst wieder aufzustehen, wenn er die Erlösung gefunden hat. Dann versinkt er für drei Tage und Nächte in eine tiefe Meditation. Als er wieder aufsteht, ist Gautama erleuchtet. Er hat die Einsicht in die wahre Natur der Realität gefunden, die ihn von allem Leiden erlöst. Er ist erwacht; er ist der Buddha geworden.[2]

Was hat Gautama in diesen Nachtwachen erkannt? Welche Erkenntnis hat ihn zum Buddha gemacht? Nach buddhistischer Vorstellung sind es die sogenannten vier edlen Wahrheiten. Diese vier Sätze sind der Kern der Lehre des Buddha – praktisch seine gesamte Philosophie ist in ihnen enthalten. Hier sind sie, in einer typischen Formulierung:

> Dies ist ferner, ihr Mönche, die edle Wahrheit vom Leiden. Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, mit Unliebem vereint sein ist Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden, wenn man etwas wünscht und es nicht erlangt, auch das ist Leiden, kurz die fünf Gruppen des Ergreifens sind Leiden.
>
> Dies ist ferner, ihr Mönche, die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens. Es ist der Durst, der zur Wiedergeburt führt, der von Wohlgefallen und Begierde begleitet da und dort Gefallen findet, nämlich der Begierdedurst, der Werdedurst, der Vernichtungsdurst.
>
> Dies ist ferner, ihr Mönche, die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Es ist die Aufhebung des Durstes durch völlige Begierdelosigkeit, das Aufgeben, Ablehnen, sich Freimachen und nicht daran Haften.
>
> Dies ist ferner, ihr Mönche, die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Weg. Es ist der edle achtgliedrige Weg, nämlich rechte Ansicht, rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechtes Leben, rechtes Streben, rechte Wachsamkeit und rechte Sammlung.[3]

Wie ein Arzt diagnostiziert der Buddha eine Krankheit, identifiziert ihre Ursache und schlägt eine Therapie vor. Die Krankheit ist das Leiden, es entsteht aus dem Durst und nur die Überwindung des Durstes führt zum Ende des Leidens. Der Weg dazu ist der edle achtfache Pfad. Das ist das das Zentrum der Lehre des Buddha.

Die vier edlen Wahrheiten sind auch das Thema meines heutigen Vortrags. Aber ich möchte nicht bloß eine kurze Einführung in den Buddhismus geben und erläutern, was ihre Bedeutung ist, sondern ich möchte eine spezielle These vertreten: Ich behaupte, dass die vier edlen Wahrheiten als eine buddhistische Lebensphilosophie gelesen werden können.

Buddhismus als Philosophie

Was bedeutet das? Nun, zum einen meine ich, dass sie eine *Philosophie* sind.[4] Aber was heißt es, wenn wir den Buddhismus als Philosophie sehen? Philosophie heißt zunächst einmal: vernünftiges Denken. Seit Sokrates nimmt die Philosophie nichts einfach als gegeben hin, sondern hinterfragt unsere Überzeugungen, egal wie selbstverständlich sie sind, um zu prüfen, ob sie einer rationalen Kritik standhalten oder nicht. Sie verwirft alles, was sich nicht durch Vernunft begründen lässt und nur auf Hörensagen, Wunschdenken oder Meinungsmache beruht (so zumindest die Idee bzw. so sehen wir Philosophen uns selbst am liebsten). Wenn wir den Buddhismus als Philosophie betrachten, sehen wir den Buddha als Philosophen, der eine be-

stimmte Theorie vertritt. Diese Theorie soll nicht einfach geglaubt, sondern mit rationalen Argumenten diskutiert und begründet werden. Der Buddha ist kein Prophet, der die Offenbarung eines höheren Wesens verkündet, er ist ein Philosoph, der eine Erkenntnis mitteilt. Um diese Erkenntnis zu verstehen und zu diskutieren, brauchen wir weder eine besondere Inspiration noch müssen wir selbst Buddhistinnen und Buddhisten sein – das einzige, was wir brauchen, ist unsere Vernunft.[5] Ich behaupte also, dass die Lehre des Buddha eine Philosophie ist, die unabhängig von ihrer kulturellen Herkunft verstanden, begründet und akzeptiert werden kann. Und nicht nur das: Ich behaupte auch, dass die Philosophie des Buddha mit dem westlichen, naturalistischen Weltbild des 21. Jahrhunderts vereinbar ist – wobei ich hier unter Naturalismus die These verstehe, dass es nichts Übernatürliches gibt und dass nichts in der Welt den Methoden naturwissenschaftlicher Erkenntnis entzogen ist. Die Lehre des Buddha zu akzeptieren, verlangt von uns keinen Glauben an übernatürliche Wesen oder Kräfte und keine mystische Einsicht in die Natur des Daseins.[6] Alles, was wir brauchen, ist ein etwas veränderter Blick auf die Realität, wie wir sie kennen.

Ich gehe in meiner Interpretation der Philosophie des Buddha von drei Prinzipien aus. Zwei davon sind in der Philosophie des Buddha selbst verwurzelt, das dritte ist eine moderne Zugabe. Erstens: *Empirismus* – alle Erkenntnis muss sich in der eigenen Erfahrung manifestieren. Die Behauptungen, die der Buddha aufstellt, sind keine nackten Rationalismen, sondern haben den Anspruch, für jeden und jede selbst als wahr erfahrbar zu sein. Zweitens: *Pragmatismus* – was wahr ist, muss sich im Leben bewähren. Für den Buddha bedeutet das vor allem, dass es zur Erlösung vom Leiden beitragen muss. Die Wahrheit ist nicht bloß eine theoretische Abstraktion, sondern sie muss eine erkennbare Verbesserung des Lebens bewirken können. Drittens: *Naturalismus* – was wahr ist, kann nichts Übernatürliches beinhalten. Eine wahre Beschreibung der Realität kann nur solche Tatsachen beinhalten, die einer natürlichen Erklärung zugänglich sind und darf keine andere Ebene der Realität hinter der physischen Wirklichkeit postulieren.

Und was heißt es, die Philosophie des Buddha als *Lebens*philosophie zu verstehen? Lebensphilosophie bedeutet eine Philosophie, die nicht allein auf theoretische Erkenntnis abzielt, sondern eine Einheit von Theorie und Praxis als Ziel hat. Eine solche Philosophie strebt nicht nur danach, ein korrektes Verständnis der Wirklichkeit zu entwickeln, sondern auch, unser Leben an diesem Verständnis auszurichten. Lebensphilosophie heißt: Philosophie als Lebensform. Für die akademische Philosophie des 20. und 21. Jahrhunderts mag diese Idee etwas antiquiert wirken, aber insbesondere für die griechisch-römische Antike und auch für die klassische chinesische und indische Philosophie war sie das Ideal. Für Sokrates, Epikur oder Konfuzius galt: Philosophie ist keine Wissenschaft, sondern ein *way of life*. Sie lehrt uns, die Welt richtig zu sehen und sie lehrt uns, an uns zu arbeiten, so dass wir durch philosophische Erkenntnis ein gutes Leben führen. Worin dieses gute Leben besteht und wie man es erreicht, darin waren sich die diversen Philosophen freilich nie wirklich einig. Für den Buddha besteht dieses gute Leben in der Befreiung vom Leiden – ein Ziel, gegen das die wenigsten etwas einzuwenden haben dürften.[7]

Zusammengefasst: Die Philosophie des Buddha ist eine Theorie über die Beschaffenheit der Wirklichkeit und unser Verhältnis zu ihr, (1) die nichts Übernatürliches postuliert, (2) die mit

den Mitteln der Vernunft analysiert und begründet werden kann und (3) deren Ziel in einer positiven Transformation unserer Lebenspraxis besteht.

Das Leiden

Soviel zur Idee hinter meinem Vortrag. Wenden wir uns nun wieder den vier edlen Wahrheiten selbst zu. Die erste edle Wahrheit handelt vom Leiden. Sie besagt: Alles Dasein ist leidvoll. Das klingt entweder trivial oder absurd pessimistisch. Trivial, denn dass es im Leben schreckliches Leiden gibt, wissen wir alle – aus der Literatur, aus den Medien und oft genug auch aus eigener Erfahrung. Warum sollte das eine tiefschürfende Erkenntnis sein? Pessimistisch, denn sicher gibt es Leiden im Leben, aber das ist doch nicht alles. Das Dasein ist nicht nur leidvoll, es gibt ohne Zweifel auch schöne Zeiten, in denen es uns gut geht. Beide Einwände sind nicht falsch, doch sie basieren auf einem irreführenden Verständnis des Begriffs „Leiden". Das Wort, das im Deutschen mit „Leiden" übersetzt wird, lautet im Original *dukkha* und hat eine etwas andere Bedeutung als der deutsche Begriff.[8] Zum einen ist mit *dukkha* jede Intensität des Unangenehmen gemeint. Während im Deutschen „Leid" normalerweise intensive körperliche oder seelische Qual bedeutet, bezieht sich das buddhistische *dukkha* auch auf die kleinste Unannehmlichkeit. Ein gestoßener Zeh, eine zerbrochene Kaffeetasse – alles das ist *dukkha*. Zum anderen gibt es Formen von *dukkha* auf allen Ebenen des Daseins. Der Buddha spricht nicht nur von Alter, Krankheit und Tod (also dem physischen Leiden), sondern auch davon, nicht zu haben, was man sich wünscht oder umgekehrt, etwas nicht loswerden zu können, was man nicht will – also von psychischem Leiden. Außerdem nennt er noch die fünf Gruppen des Ergreifens und sagt, dass sie leidvoll sind. Das ist ein etwas subtilerer Gedanke: Der Buddha geht davon aus, das wir als Personen keine Einheit sind, sondern ein Komplex aus fünf einzelnen Elementen, die sich selbst permanent verändern, vergleichbar einer Fußballmannschaft (dazu später mehr). Auch aus unserer metaphysischen Beschaffenheit resultiert also Leiden, so dass es neben dem physischen und dem psychischen auch noch ein metaphysisches Leiden gibt. Diese Unterschiede muss man sich bewusst machen, wenn man „Leiden" als Übersetzung für *dukkha* wählt. Wollten wir es treffender wiedergeben, so sollten wir wohl sagen: „Alles, was nicht so ist, wie wir es uns wünschen" oder, noch einfacher: „*dukkha* ist alles, was nicht so gut ist, wie es sein sollte." Ich werde der Einfachheit halber dennoch dem üblichen Gebrauch folgen und weiter von „Leiden" sprechen.

Aber warum sollte alles Dasein in diesem zugegebenermaßen sehr weiten Sinne leidvoll sein? Um das zu verstehen, müssen wir einen Blick auf die zweite edle Wahrheit werfen. Hier wird die Ursache des Leidens benannt – es ist der Durst. Auch wenn „Durst" die wörtliche Übersetzung des originalen *tanha* ist, handelt es sich doch klarerweise um eine Metapher. Gemeint ist damit jede Art von Begierde oder Verlangen, der Wunsch danach, etwas zu besitzen oder etwas zu sein. Oft ist auch vom Anhaften (*upadana*) die Rede – wer an etwas anhaftet, klammert sich daran, klebt daran geradezu fest und kann nicht loslassen. Dieser Durst, der uns dazu zwingt, an Dingen, Personen oder Ideen anzuhaften, ist der Ursprung des Leidens. Vielleicht kommt Ihnen diese Idee bekannt vor – schließlich gibt es seit Platon auch in der westlichen Philosophie immer wieder den Gedanken, dass sinnliche Begierden problematisch sind und dass wir lernen müssen, uns von ihnen zu befreien und dem Geistigen zuzuwenden. Die

Lehre des Buddha ist radikaler. Für ihn macht es keinen Unterschied, woran wir anhaften. Das Anhaften selbst ist das Problem, nicht das, woran wir anhaften. Das Verlangen nach Weisheit oder Erkenntnis ist letzten Endes nicht besser als das nach Essen oder Sex.

Wie entsteht nun aus diesem Anhaften das Leiden? Eigentlich ist es ganz einfach – wir müssen uns nur eine Erfahrung vor Augen führen, die wir alle selbst bereits gemacht haben: nicht zu bekommen, was wir wollen. Stellen Sie sich vor, ein guter Freund von ihnen erkrankt plötzlich schwer an Krebs. Sie sind erschüttert, haben Angst um ihren Freund und hoffen, dass er wieder gesund wird. Aber der Zustand ihres Freundes verschlechtert sich zusehends, die Therapien zeigen keinen Erfolg, und nach kurzer Zeit stirbt er. In solchen Momenten erfahren Sie unmittelbar die Leidhaftigkeit des Daseins, von der die erste edle Wahrheit spricht. Zugleich erkennen Sie aber auch, warum dieses Leiden die Folge ihres Durstes ist: Ihr Wunsch, Ihr Freund möge wieder gesund werden und weiterleben, ist nicht erfüllt worden. Die Realität hat sich Ihrem Willen verweigert. Die Dinge sind nicht so, wie sie ihrer Meinung nach sein sollten. Nun könnte man argumentieren, dass das doch nur dafür spricht, gut aufzupassen, was man sich wünscht. Wenn wir lernen, unsere Bedürfnisse klug zu kontrollieren und nur das zu wollen, was auch in unserer Macht steht, könnten wir dann nicht glücklich werden? (Das ist mehr oder weniger der Weg, den die Stoiker und Kyniker der Antike im Sinn hatten) Wie könnte es denn Leiden geben in einem Leben, in dem alle Wünsche erfüllt sind?

Unbeständigkeit

Die Antwort des Buddha lautet: eine solche Welt kann es nicht geben. Die Idee einer Welt, in der es keine unerfüllten Wünsche gibt, ist inkonsistent. Die metaphysische Beschaffenheit der Realität lässt es nicht zu, dass es so etwas wie dauerhafte Zufriedenheit gibt und macht das Leiden daher unvermeidlich. Um das zu verstehen, müssen wir das buddhistische Konzept des Leidens noch einmal genauer anschauen. Der Buddha differenziert zwischen drei verschiedene Formen von Leiden, jede subtiler als die vorherige. Da ist zum einen das Leiden in sich – Leiden, das unmittelbar aus physischem Schmerz oder seelischer Qual entsteht. Es wird direkt als leidvoll erfahren (niemand muss erst lernen, dieses Leid wahrzunehmen, denn wir alle kennen es aus dem eigenen Erleben). Die zweite Form ist das Leiden durch Unbeständigkeit. Hiermit ist das Leiden gemeint, das nicht aus einem intrinsisch unangenehmen Zustand wie Schmerz oder Trauer resultiert, sondern das dadurch entsteht, dass das Gute nicht von Dauer ist. Es ist kaum zu bestreiten, dass alles Angenehme im Leben vergänglich ist. Nehmen Sie an, Sie träumen schon seit langem von einem Ferienhäuschen am Gardasee. Nach vielen Jahren haben Sie das nötige Geld beisammen und finden endlich ein Angebot, das Ihnen gefällt. Das Ziel ist erreicht. Sie setzen sich mit einem Campari Soda auf die Terrasse und genießen die Abendsonne. Sie sind glücklich. Zumindest für diesen Moment. Denn dann stellen Sie vielleicht fest, dass Sie gar nicht die Zeit haben, das Haus zu nutzen. Oder es werden auf einmal teure Renovierungen fällig. Oder Sie werden krank und können nicht mehr verreisen. Nichts ist beständig und bleibt, wie es ist, weder Sie noch das Haus noch die Umstände. Und selbst wenn alles gut ist und Sie sich immer aufs Neue an Ihrem Ferienhaus erfreuen: irgendwann werden Sie sterben und der Tod wird unwiderruflich alles Gute in Ihrem Leben vernichten und nichts kann Sie davor bewahren. Daher sagt der Buddha, dass auch in sich gute und ange-

nehme Dinge letztlich leidvoll sind. Nicht, weil sie uns unangenehm wären, nicht einmal auf eine subtile, kaum wahrnehmbare Weise, sondern weil sie in sich schon den Keim neuen Leidens tragen. Das Leiden ist gewissermaßen der Naturzustand des Daseins, zu dem alles hinstrebt und in den alles auf Dauer zurückfällt. Man könnte das mit dem Prinzip der Entropie in der Physik vergleichen: So, wie die Entropie in einem System nur zunehmen kann und jede lokale Reduktion der Entropie mit einer Zunahme der Entropie an anderer Stelle erkauft werden muss (weshalb ihr Kühlschrank mehr Abwärme produziert als Kälte im Kühlraum), so kann das Leiden im Dasein niemals unterdrückt werden. Es kann eine Weile aufgehalten werden, wenn wir die nötige Energie einsetzen, aber diese lokale Vermeidung des Leidens muss sich auflösen, sobald die Umstände sich ändern und das Dasein wieder in seinen natürlichen Zustand des Leidens zurückkehrt.

Damit ist auch klar, weshalb das Anhaften zu Leiden führt. Wenn wir an etwas anhaften, wollen wir es festhalten und nicht mehr loslassen. Wir glauben, wenn wir endlich dauerhaft haben, was wir wollen, dann werden wir glücklich sein. Aber wir können nicht bekommen, was wir wollen, denn alles ist unbeständig. In dem Moment, in dem wir etwas bekommen, ist es nicht mehr das, was wir wollten, und sind wir nicht mehr die Person, die es wollte. Von einem Moment zum anderen sind die Veränderungen in uns und den Dingen vielleicht zu gering, um sichtbar zu sein, aber im Lauf der Zeit werden sie anwachsen und irgendwann unübersehbar werden.

Die Illusion des Selbst

Aber warum ist alles unbeständig? Ist das bloß eine aufgeblasene Trivialität oder hat der Buddha tatsächlich eine theoretische Begründung für diese Behauptung? Ja – und um diese Begründung zu verstehen, müssen wir einen Blick auf die dritte Form des Leidens werfen, das Leiden aus Bedingtheit. Jetzt ist es an der Zeit, den Punkt von eben nochmals aufzugreifen: der Buddha geht davon aus, dass nichts, weder wir noch andere Dinge, eine Einheit ist, sondern eine Zusammensetzung aus sich permanent verändernden Einzelkomponenten. Diese Theorie ist bekannt als die „Nicht-Selbst"- oder *anatta*-Lehre des Buddhismus und sie ist der erste Punkt, bei dem wir zaghaft von unserem alltäglichen Wirklichkeitsverständnis abweichen müssen. Trotzdem werden Sie sehen, dass unsere naturalistische Interpretation nicht in Gefahr gerät.

Die Nicht-Selbst-Lehre ist eine metaphysische oder ontologische Theorie – sie sagt uns, was für Dinge es gibt, d.h. wie die Realität fundamental beschaffen ist. Ihr Grundgedanke ist, dass nichts, was existiert, eine eigenständige Existenz aus sich selbst heraus hat. Daher sind alle Dinge *bedingt*: Sie sind in ihrer Existenz und in dem, was sie sind, von anderen Dinge abhängig. Nehmen wir uns selbst als Beispiel: wer bin ich? Wer ich bin, ist z.B. bedingt durch die Existenz meiner Eltern – hätte ich andere Eltern, wäre ich jemand anders geworden. Was ich bin und was mich ausmacht, ist nicht nur bedingt durch den Ort und die Zeit meines Lebens, sondern auch durch so banale Dinge wie was ich esse und wieviel Sport ich treibe. All diese Faktoren sind kontingent: Sie könnten auch anders sein. Aber die Faktoren, die mich bedingen, ändern sich auch selbst im Lauf der Zeit, und damit ändere ich mich. Mein Körper, meine Mei-

nungen, meine Gedanken – kaum etwas davon ist heute noch so, wie es vor zehn Jahren gewesen ist. Wenn es aber nichts gibt, was mich dauerhaft ausmacht, weil alles sich im Fluss befindet, was ist dann mein Selbst? Es gibt nichts mehr, das Anspruch auf diesen Titel erheben könnte. Was wir in unserem alltäglichen Denken für unser Selbst halten, zerfällt in einen Haufen von kontingenten Einzelfaktoren, die selbst einem ununterbrochenen Veränderungsprozess unterliegen. Der Buddha selbst differenziert fünf Gruppen von Elementen, die sogenannten *khandhas*, aus denen das scheinbar einheitliche Selbst zusammengesetzt ist: Körper, Empfindung, Denken, Wille und Bewusstsein. So, wie ein Auto auch letztlich nur eine Ansammlung diverser Einzelteile ist (Reifen, Lenkrad, Benzintank usw.), die alle austauschbar sind, so sind auch wir nur eine Zusammenballung einzelner Faktoren, von denen uns keiner wesentlich ausmacht.

Etwas technischer ausgedrückt könnten wir sagen, dass der Buddha eine *Prozessontologie* vertritt. Die fundamentale Einheit der Realität sind demnach nicht Dinge, sondern Prozesse oder Ereignisse. Während wir in unserer natürlichen Einstellung zur Welt davon ausgehen, dass sie aus Dingen besteht, die Eigenschaften haben und die in Ereignisse involviert sind, ist die Realität in buddhistischer Perspektive ein unendlicher Prozess, in den alle Dinge verflochten sind und in dem sie einander wechselseitig bedingen. Alles, was existiert, auch Sie und ich, ist ein Prozess und existiert nur, insofern es in Ereignisse involviert ist. Die Idee eines Dings, das jenseits aller Ereignisse existiert – einfach nur *ist* ohne in irgendeiner Weise zu *werden* – ist demnach inkonsistent.

Damit haben wir alle Teile, um das Puzzle zusammenzusetzen. Das Dasein ist leidvoll – warum ist es leidvoll? Weil alles unbeständig ist und wir niemals das bekommen können, was wir uns wünschen. Und warum ist alles unbeständig? Weil alles bedingt und ohne Selbst ist, ein ständig sich verwirbelnder Strom von Ereignissen ohne Wesenskern. Im Buddhismus wird dieser zentrale Gedankengang zusammengefasst in den sogenannten Drei Merkmalen des Daseins (*tilakkhana*): alle Dinge sind leidvoll, unbeständig, ohne Selbst (*dukkha*, *anicca*, *anatta*).

Dass das Dasein leidvoll ist, ist demnach unvermeidlich. Ja, man könnte sogar sagen, dass der Satz „Alles Dasein ist leidvoll“ für den Buddha eine analytische Wahrheit darstellt. Hat man einmal verstanden, was „Dasein“ und was „Leiden“ bedeutet, wird man nicht anders können, als diesem Satz zuzustimmen. Damit ist allerdings auch klar, dass niemand schuld ist am Leiden. Dass wir leiden, ist eine Tatsache, für die niemand die Verantwortung trägt. Das Leid ist keine Strafe und keine Vergeltung, es dient keinem Zweck und hat kein Ziel, es ist einfach die Art und Weise, in der endliche Wesen wie wir existieren.

Leiden und Naturalismus

Damit dürfte auch klar sein, dass es sich bei der Behauptung „Alles Dasein ist leidvoll“ um eine philosophische Position handelt, die mit einem naturalistischen Weltbild vereinbar ist. Sie postuliert kein übernatürliches Wesen, das das Leiden verursacht, keine Mythologie von Sündenfall und Erlösung oder von hellen und dunklen Mächten, in deren ewigem Kampf wir zum Kol-

lateralschaden werden. Sie setzt bloß zwei Thesen voraus, eine metaphysische und eine anthropologische.

(a) Die *metaphysische* lautet, dass die Realität ihrem Wesen nach prozesshaft strukturiert ist und daher eine ihrer intrinsischen Eigenschaften die Unbeständigkeit ist. Das mag unserem alltäglichen Bild der Realität widersprechen, aber das ist kein Grund, daran zu zweifeln, dass eine naturalistische Perspektive und ein prozessontologisches Verständnis der Realität miteinander vereinbar sind. Die Grundpfeiler der modernen Physik – die Relativitätstheorie und die Quantenmechanik – widersprechen ebenfalls ganz eklatant unserem natürlichen Weltverständnis. Das bedeutet nicht, dass sie falsch sind, sondern bloß, dass wir unserem natürlichen Weltverständnis nicht blind vertrauen sollten.

(b) Die *anthropologische* These lautet, dass wir nicht anders können, als Dinge zu wollen.[9] Auch das ist aus einer naturalistischen Perspektive unschwer nachvollziehbar, denn dass wir Dinge wollen, ist einfach ein Resultat unserer endlichen Natur. Wir sind endliche, begrenzte Wesen und als solche haben wir immer Mangel an etwas, das wir benötigen, um uns in der Existenz zu halten. Unsere Existenz basiert auf Dingen, die wir nicht aus uns selbst heraus erzeugen können: Wir brauchen Sauerstoff und Wärme um zu überleben, wir brauchen Freundschaften und Aufgaben, damit es uns gut geht. Sobald es uns an einem dieser Dinge mangelt, entsteht daraus ein entsprechendes Bedürfnis. Das bedeutet, dass Wesen, wie wir es sind – bedingte Wesen – niemals existieren können, ohne Bedürfnisse zu haben. Auch aus einer evolutionären Perspektive macht das Sinn: ein Lebewesen, das niemals Bedürfnisse hätte (oder zu wenige oder die falschen), wäre schlecht an seine Umwelt angepasst und würde rasch zugrunde gehen. Unter den Bedingungen biologischer Existenz im Universum ist Bedürfnisse zu haben der einzig mögliche Weg, um zu überleben – und damit das Leiden der unvermeidliche Preis des Daseins.

Wir sehen also: wenn Wesen wie wir in einem Universum wie diesem existieren, dann werden sie notwendigerweise leiden. Die Kombination der metaphysischen und der anthropologischen These garantiert die Unvermeidlichkeit des Leidens. Zugleich wird klar, dass das Leiden nicht einfach ein Faktum der Realität ist, sondern erst aus unserer Einstellung zu den Tatsachen besteht. In einer Welt ohne bewusste Wesen könnte es niemals Leiden geben, denn erst mit dem Durst als bewusster (oder unbewusster) Einstellung zur Realität sind alle Faktoren vorhanden, die das Leiden erzeugen. Wie wir gleich sehen werden, ist dies der Schlüssel zur Erlösung aus dem Leiden.

Der Ausweg aus dem Leiden: Ethik und Meditation

Bleiben wir also nicht bei dieser auf den ersten Blick deprimierenden Schlussfolgerung stehen. Denn bisher haben wir nur über zwei der vier edlen Wahrheiten gesprochen. Die Philosophie des Buddha ist aber nicht nur eine Lehre des Leidens, sondern eine Lehre der *Überwindung* des Leidens. Der entscheidende Schritt zu dieser Überwindung ist die Befreiung vom Durst. Der Durst ist die Ursache des Leidens, also ist die Beseitigung des Durstes auch die Beseiti-

gung des Leidens. Wie man konkret den Durst überwinden kann, ist das Thema der vierten edlen Wahrheit, der Wahrheit vom Pfad.

Der edle achtfache Pfad beschreibt den Ausweg aus dem Leiden. Üblicherweise wird er in drei Sektionen gegliedert: die ersten beiden Aspekte betreffen die Theorie – sie fordern uns auf, die Wahrheiten des Leidens und des Durstes anzuerkennen und auch entsprechend zu handeln (denn es nützt nichts, wenn man zwar weiß, was richtig ist, aber nicht tut, was richtig ist). Die nächsten drei Punkte betreffen die Praxis, vor allem unser Handeln uns selbst und anderen gegenüber: keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, kein Leid durch Handeln oder Worte zu verursachen, sein Leben so zu führen, dass man möglichst wenig Leid verursacht etc. Die letzten drei Teile des Pfads betreffen die Meditation – das unerlässliche Bindeglied zwischen Theorie und Praxis. Sie fordern uns auf, durch Übung Kontrolle über den eigenen Geist zu entwickeln und damit die Entstehung des Leidens an der Wurzel zu packen.

Nun handelt es sich bei diesen acht Punkten nicht um acht Gebote, was für unsere Frage nach einer naturalistischen Lesart der buddhistischen Philosophie sehr wichtig ist. Warum sollten wir uns an die Vorgaben des achtfachen Pfades halten? Nicht, weil der Buddha es verkündet hat. Die Autorität dieser Lebensregeln beruht nicht auf einem göttlichen Gebot (sie sind kein *divine-command*-Ethik) und keine Instanz des Universums belohnt oder bestraft diejenigen, die sie befolgen. Der achtfache Pfad ist vielmehr als ein Programm zur Transformation des Charakters zu verstehen, oder, etwas klassischer formuliert: als eine Erziehung hin zu bestimmten Tugenden.[10] Tugenden sind, das wissen wir seit Aristoteles, bestimmte positive, dauerhafte Haltungen des Charakters, durch die wir eine Neigung haben, in herausfordernden Situationen des Richtige zu tun. Wer hilfsbereit ist, hat einen hilfsbereiten Charakter und wird aus sich heraus, ohne Zwang oder Androhung von Konsequenzen, einem anderen helfen, der in Not geraten ist. Das Gegenteil von Tugenden sind Laster: negative Charakterdispositionen, die uns zu schlechten Handlungen führen.

Die These des Buddha ist nun die, dass der Durst zwar eine anthropologische Konstante ist, aber durch Einsicht und Übung abgelegt werden kann. Unsere Natur als bedingte Wesen drängt uns dazu, Dinge zu wollen, so dass wir von Natur aus eine Disposition zu negativen, leidverursachenden Haltungen haben; der Buddhismus nennt klassischerweise die sogenannten drei Gifte Hass, Gier und Dummheit. Aber wir sind dem Durst nicht hilflos ausgeliefert, sondern können auch lernen, diese Dispositionen zu durchschauen und zum Besseren zu verändern. Allerdings ist die Befreiung vom Durst keine einfache Sache. Die Rede vom achtfachen *Pfad* macht schon klar, dass es sich um einen langfristigen Prozess handelt, um einen Pfad, den man gehen muss. Der achtfache Pfad dient der Kultivierung einer neuen geistigen Haltung, was Zeit und Energie kostet.

Wie genau funktioniert nun die Transformation des Bewusstseins? Hierbei spielt die *Meditation* eine entscheidende Rolle. In seinem natürlichen Zustand ist unser Geist ganz gefangen in der Illusion des Selbst. Wir gehen davon aus, dass es ein Selbst gibt und betrachten die Welt aus der Perspektive dieses Selbst. Alle Dinge, denen wir begegnen, kategorisieren wir mit Blick darauf, ob sie für dieses Selbst gut sind, schlecht, oder neutral. Sind sie gut für uns, wollen wir mehr; sind sie schlecht oder neutral, wollen wir, dass sie aufhören bzw. durch et-

was Interessanteres ersetzt werden. Das Resultat sind Durst, Anhaften und dadurch Leiden. Meditation dient dazu, dieses natürliche Muster zu durchbrechen. Der Buddhismus unterscheidet zwei Typen von Meditation, die Einsichts- und die Ruhemeditation (*vipassana* und *samatha*). In der Ruhemeditation werden die geistigen Prozesse kontrolliert heruntergefahren, so dass das Bewusstsein zur Ruhe kommt und vollständig fokussiert ist, weil es nicht mehr von irgendwelchen Wahrnehmungen oder Wünschen bewegt wird. In der Einsichtsmeditation wird das beruhigte und gebündelte Bewusstsein auf die Phänomene der Realität gerichtet, um so eine direkte und klare Erkenntnis ihres Wesens zu erlangen. Der Effekt der meditativen Konzentration auf das Bewusstsein ist einem Mikroskop vergleichbar, das sichtbar macht, was sonst nicht zu erkennen gewesen wäre: die Unbeständigkeit aller Dinge, ihr Prozesscharakter und ihre Wesenslosigkeit. Diese Erkenntnis ist dann keine bloße Theorie mehr, sondern eine wirklich am eigenen Leib erlebte Wahrheit – so wie man erst wirklich weiß, dass die Herdplatte heiß ist, wenn man sich daran die Finger verbrennt.

Diese Erkenntnis bereitet den Boden für die richtige Praxis: wenn wir wirklich erkannt haben, dass alle Dinge unbeständig sind, werden wir nicht mehr einfach gedankenlos an ihnen anhaften und sie festhalten wollen als wären sie für die Ewigkeit. Doch auch diese Praxis muss in meditativer Übung kultiviert werden. Die Einsicht, dass es kein Selbst gibt, dass wir alle flüchtige Konstellationen kontigenter Faktoren sind und alle gemeinsam im Kreislauf des Leidens feststecken, legt eine Haltung der Selbstlosigkeit nahe: wenn das Anhaften an der Illusion des Selbst die Ursache unseres Durstes ist, dann müssen wir eine Einstellung zur Welt entwickeln, in der wir selbst nicht mehr ihr Zentrum sind. Eine solche Einstellung würde bedeuten, die Dinge nicht mehr unter dem Aspekt zu sehen, was sie *mir* nützen oder schaden, sondern nur unter dem, ob sie leidvoll sind oder nicht, ganz gleich, für wen. Diese Einstellung nennt der Buddha *metta*: eine bedingungs- und unterschiedslose Liebe zu allen Wesen bzw. ein fundamentales Wohlwollen, das sich im Wunsch manifestiert, alle Wesen mögen frei werden vom Leiden, egal, wie nah oder fern sie mir stehen mögen. Eine solche Haltung ergibt sich nicht von alleine. Sie wird unterstützt durch die theoretische Einsicht, dass das Selbst (und damit die Grenze zwischen Ich und Anderem) illusorisch ist und dass Leiden das unvermeidliche und unverschuldete Schicksal aller Wesen ist (und daher Mitleid die einzig richtige Haltung ihnen gegenüber). Aber dennoch muss sie praktisch kultiviert werden, indem man sich beispielsweise in der meditativen Versenkung auf die spontane Liebe fokussiert, die man den eigenen Kindern, Freunden oder Eltern entgegenbringt und dann mit bewusster Anstrengung dieses Gefühl auf immer mehr und immer anstrengendere Wesen ausweitet – bis diese Liebe auch die ärgsten Feinde einschließt. Auf diese Weise legt die Meditation zum einen die unbewussten Mechanismen unseres Denkens offen, in denen sich das Anhaften manifestiert. Zum anderen setzt sie diesen Mechanismen und den negativen Haltungen, aus denen sie entspringen, bewusst positive Alternativen entgegen und legt so den mentalen Sumpf trocken, in dem Laster und Anhaften gedeihen.

Eine solche Transformation durch meditative Techniken ist nichts Übernatürliches. Buddhistische Meditation ist kein Zustand geheimnisvoller Entrückung, keine mysteriöse Herrschaft des Geistes über die Materie, sondern schlichtweg eine kontrollierte, zielgerichtete und schrittweise Veränderung der kognitiven Prozesse, die unsere Wahrnehmung und Interaktion

mit der Welt bestimmen. Auf einer rein physiologischen Ebene könnte man Meditation als eine Selbstmodifikation des Gehirns bezeichnen.[11]

Erlösung?

Was ist das Ziel? Erlösung. Aber was soll Erlösung eigentlich sein? Wenn es nicht mehr heißt, als ein möglichst glückliches Leben zu führen und einen Weg zu finden, in einer unbeständigen Welt, in der einzig die Unausweichlichkeit des Leidens sicher ist, heiter und gelassen zu bleiben – dann, denke ich, ist Erlösung mit Hilfe der Philosophie des Buddha tatsächlich für uns greifbar. Wenn wir, um noch einmal die Parallele zur hellenistischen Philosophie zu bemühen, das Ziel der buddhistischen Philosophie in einer Art Seelenruhe sehen, in der *eudaimonia*, die sich einstellt, wenn wir gelernt haben, unseren Durst und unser zerbrechliches Selbst loszulassen, dann ist Erlösung kein transzendentes und mystisches Ziel, sondern ein simpler, sehr realer Zustand des Daseins in dieser Welt und sonst nichts. Wenn Sie ihre naturalistische Grundhaltung nicht weiter herausfordern wollen, dann können Sie an dieser Stelle einfach aussteigen und im Buddha einen Philosophen sehen, der ähnlich wie Epikur oder die Stoiker einen Weg zum guten Leben gelehrt hat.[12]

Für den Buddha ist Erlösung aber mehr als das – es ist die Befreiung aus dem Gesetz des Karma und dem Kreislauf der Wiedergeburt, und damit der endgültige Eintritt in den Zustand des Nirvana. Das ist der Punkt, an dem es scheinbar zum Konflikt mit dem Naturalismus kommt. Wie sollte der Glaube an Karma, Wiedergeburt und Nirvana mit der Absage an alles Übernatürliche vereinbar sein? Ich gebe zu, dass das eine schwierige Frage ist. Lassen Sie mich dennoch zum Abschluss versuchen, zu prüfen, ob es nicht doch eine naturalistische Lesart dieser Konzepte geben könnte.

Nach der buddhistischen Vorstellung unterliegt alles, was existiert, dem Gesetz des *Karma* und dem Kreislauf der Wiedergeburt. Einfach ausgedrückt besagt das Gesetz des Karma nur folgendes: Tue Gutes und dir wird Gutes passieren; tue Schlechtes, und dir wird schlechtes passieren. Das Karma ist allerdings keine kosmische Kraft der ausgleichenden Gerechtigkeit – es ist niemand, es hat keine Interessen oder Ziele, es ist einfach ein Naturgesetz, nicht anders als die Schwerkraft. Guten Menschen passieren nicht deshalb gute Dinge, weil das Universum es so möchte, sondern weil das Universum so ist. Im Unterschied aber zu den Naturgesetzen der modernen Physik ist das Karma nicht neutral, sondern ein moralisches Naturgesetz, das nicht bloß Ereignisse miteinander verknüpft, sondern deren moralische Qualität miteinbezieht. Grundsätzlich ist es aber ein Kausalgesetz. Wie wir bereits gehört haben, sind alle Dinge bedingt, d.h. in ihrer Existenz abhängig von anderen Dingen. Diese Abhängigkeit ist kausal zu verstehen: die bedingenden Faktoren sind die Ursache davon, dass etwas so ist, wie es ist. Wenn dieses passiert, entsteht jenes – das ist das Grundprinzip, dem alles Existierende unterworfen ist. Ein solches Prinzip ist auch einem modernen naturalistischen Weltbild nicht fremd. Alles, was existiert, hat eine Ursache seiner Existenz, und jedes Ereignis lässt sich kausal zurückverfolgen auf ein anderes Ereignis. Ja, die kausale Geschlossenheit des Physischen, dass also alle Ereignisse innerhalb der Sphäre der physischen Natur nur von anderen physischen Ereignissen verursacht werden, ist ein Grundprinzip der Naturwissenschaft. Und wenn

wir uns von der Idee einer ausgleichenden Gerechtigkeit frei machen, können wir auch ohne weiteres akzeptieren, dass es solche kausalen Verknüpfungen im psychischen Bereich gibt. Schlechte Gewohnheiten erzeugen negative Dispositionen: Wenn der Schulhofschläger irgendwann an jemanden gerät, der ihm selber eine ordentliche Tracht Prügel verabreicht, dann könnte man in buddhistischer Terminologie von Karma sprechen. Gemeint ist damit aber eben nicht ausgleichende Gerechtigkeit, sondern eine kausale Verknüpfung von Ereignissen, Dispositionen und Gewohnheiten. Das erlittene Leid ist eine kausale Folge der negativen Dispositionen, die er durch seine Handlungen selbst erzeugt hat. Wer Zorn und Aggression in sich kultiviert, der wird dazu neigen, sich in Situationen zu bringen, in denen Zorn und Aggression aufkommen und in denen man Gefahr läuft, verletzt zu werden, Das bedeutet nicht, dass wir „selbst schuld" sind. Es bedeutet nur, dass unser Handeln immer kausale Konsequenzen hat, die sich unserer Kontrolle entziehen und wir uns daher gut überlegen sollten, welche Kausalketten wir starten wollen. So gesehen ist das Karma ein vernünftiges, empirisch-psychologisch gut beobachtbares Prinzip menschlichen Handelns und keineswegs übernatürlich.

Aber das Karma wirkt nach buddhistische Vorstellung nicht nur in diesem Leben, sondern noch darüber hinaus; es bestimmt unter anderem die Bedingungen unserer *Wiedergeburt*. Karma und Wiedergeburt sind eng miteinander verknüpft, denn oft ist es ja gerade nicht so, dass schlechten Menschen Schlechtes widerfährt. Manchen schlechten Menschen scheint es sogar erstaunlich gut zu gehen. Für den Buddhismus ist das eine trügerische Ruhe vor dem Sturm, denn das Gesetz des Karma lässt keine Ausnahmen zu: die negativen Konsequenzen werden irgendwann folgen, wenn nicht in diesem Leben, dann gewiss im nächsten. Aber Wiedergeburt ist ein Konzept, das in denkbar krassem Gegensatz zum Naturalismus steht, denn Wiedergeburt setzt voraus, dass eine Fortsetzung wenigstens unserer mentalen Existenz über den Tod des Körpers hinaus möglich ist. Damit ich es bin, dessen Leben mit der nächsten Wiedergeburt fortgesetzt wird, muss es eine Kontinuität zwischen meinem aktuellen Zustand und dem nach meiner Wiedergeburt geben. Körperliche Kontinuität scheidet aus, so dass nur eine Fortexistenz mentaler Zustände in Frage kommt. Doch der Buddha lehnt die Existenz eines dauerhaften Selbst und damit auch die Möglichkeit einer unsterblichen Seele ab. Wie kann es da überhaupt so etwas wie Wiedergeburt geben? Erinnern wir uns an die Prozess-ontologie: Wir selbst sind Prozesse, zusammengesetzt aus unterschiedlichen Ereignissträngen, körperlichen und geistigen. Der Tod beendet einen Strang von Ereignissen in diesem Prozess – den körperlichen – aber eben nicht alles. Tod und Wiedergeburt sind nur eine relativ große Veränderung in der Struktur dieses kontinuierlich fortlaufenden Prozesses. Etwas Besonderes sind sie aber nicht. Wir verändern und ohnehin von jedem Moment zum nächsten, wenn auch nicht so stark. So gesehen ist jeder neue Moment eine kleine Wiedergeburt. Wenn es letzte Nacht ein Gewitter gab, dann wird das Wasser, aus dem die Gewitterwolken bestanden, heute von der Sonne erwärmt werden, verdunsten und neue Wolken bilden. Die Wolken von heute sind die Wiedergeburt des Gewitters von gestern – sie sind die nächste Phase in einem kontinuierlich fortlaufenden, kausal verknüpften Prozess. Nicht anders sollten wir uns die buddhistische Idee einer Wiedergeburt vorstellen (und eben nicht als eine Art Seelenwanderung – es gib keine Seele, die irgendwohin wandern könnte).

Kann es überhaupt eine Deutung dieser Theorie geben, die frei ist vom Übernatürlichen? Schwierig.[13] Die einzige Möglichkeit besteht darin, den Gedanken der Wiedergeburt ins eher Metaphorische zu verschieben. Meine Ideen, Hoffnungen und Ziele können auch nach meinem Tod weiterexistieren. Andere können durch meine Ideen inspiriert werden und sie am Leben erhalten, andere können meine Projekte vollenden und meine Frau kann immer noch meine Liebe zu ihr empfinden, selbst wenn ich nicht mehr da bin. So gesehen könnte es natürlich eine Kontinuität meiner mentalen Zustände über den Tod meines Körpers hinaus geben. Aber dieser Kontinuität würde etwas Entscheidendes fehlen: Ich. Ich, das Subjekt dieser Gedanken und Empfindungen, bin nicht mehr da, und unter diesen Umständen wäre es schwierig, noch davon zu sprechen, dass ich es bin, der wiedergeboren wurde. Nein, hier ist der Punkt erreicht, an dem Buddhismus und Naturalismus sich trennen müssen – solange nicht verständlich gemacht werden kann, wie Subjektivität ohne eine physische Grundlage existieren könnte, ist die Wiedergeburtslehre ein übernatürliches Mysterium.

Gleiches gilt auch für den Zustand des Nirvana – den unsagbaren, unbeschreiblichen Zustand der Erlösung, der eintritt, wenn wir das Leiden endgültig überwunden haben und mit dem Tod des Körpers auch die letzten karmischen Wirkungen, in die wir noch verstrickt waren, ausgelaufen sind.[14] Nirvana bedeutet endgültige Freiheit vom Leiden, einen Zustand jenseits von Werden und Vergehen, von Sein und Nicht-Sein. Dennoch betont der Buddha, dass das Nirvana kein Nichts ist, und Erlösung keine Vernichtung. Durch diesen paradoxen Charakter entzieht sich das Nirvana unseren menschlichen Begriffen und ist nicht sinnvoll beschreibbar. Ein solcher Zustand lässt sich mit einem naturalistischen Weltbild nicht vereinbaren; er widerspricht ihm allerdings auch nicht. Er ist ein Mysterium, das innerhalb einer rational erfassbaren und verstehbaren Natur nicht unterzubringen ist. Ein Rad im Leerlauf, wie Wittgenstein es ausdrücken würde, das nicht zur Maschine gehört.

Kehren wir noch einmal zum Anfang zurück: Die Frage, die ich gestellt habe, lautete: Kann der Buddhismus als Philosophie verstanden werden, deren Behauptungen mit rationalen Argumenten begründet werden können und die mit einer modernen, naturalistischen Perspektive auf die Welt vereinbar ist? Und kann diese Philosophie als Lebensphilosophie verstanden werden, als eine Lebensform, deren Ziel ein auf Erkenntnis der Wirklichkeit fundiertes gutes Leben ist? Ich denke, wir können diese Fragen mit einem soliden: „Im Prinzip ja“ beantworten. Die metaphysischen und anthropologischen Theorien des Buddha lassen sich ohne jeden Bezug auf Übernatürliches formulieren und sind konsistent mit unserer alltäglichen Erfahrung. Wenn wir vom Aspekt der Wiedergeburt und dem endgültigen Nirvana absehen, finden wir in den vier edlen Wahrheiten eine konsistente, empirisch überprüfbare und pragmatisch bewährte Philosophie, die uns helfen kann, unser Leben zum Besseren zu entwickeln.

Literatur

Batchelor, Stephen: *Buddhism without beliefs*. New York: Riverhead, 1997.

Carrithers, Michael: *The Buddha. A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2001.

Frauwallner, Erich: *Die Philosophie des Buddhismus*. Berlin: Akademie Verlag, [5]2010.

Goleman, Daniel; Davidson, Richard: *Altered Traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Avery, 2017.

Gowans, Christopher: *Philosophy of the Buddha*. London: Routledge, 2003.

Kabat-Zinn, Jon: *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion, 1994.

Keown, Damien: *Buddhist ethics. A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2005.

Siderits, Mark: *Buddhism as philosophy*. Aldershot: Ashgate, 2007.

von Brück, Michael: *Einführung in den Buddhismus*. Frankfurt/Main: Verlag der Weltreligionen, 2007.

Wright, Robert: *Why Buddhism is true*. New York: Schuster & Schuster, 2017.

Anmerkungen

[1] Ich übertreibe es etwas mit der Präzision. Die genauen Lebensdaten des Buddha sind umstritten. Die traditionelle Chronologie nimmt eine Lebenszeit von ca. 560-480 v. Chr. an, lässt sich aber aus der Sicht moderner Forschungen nicht halten. Gegenwärtig wird das Leben des Buddha auf ca. 450-370 v. Chr. datiert (von Brück 2007, 66f.). Auch der genaue Tag der Erleuchtung ist unbekannt. Traditionellerweise wird sie auf den Monat *Vesakha* des indischen Mondkalenders datiert, der in unserem System im April und Mai liegt (Carrithers 2001, 53). Überhaupt ist die ganze Biographie des Buddha, wie ich sie hier erzähle, eine literarische Dramatisierung, die sich in dieser Exaktheit weder aus den antiken Quellen noch aus modernen Forschungsergebnissen herleiten lässt, auch wenn der Rahmen insgesamt der Überlieferung entspricht.

[2] „Buddha" bedeutet wörtlich „der Erwachte" und ist der Ehrentitel des Gautama, den er nach seiner Erleuchtung trägt (nur diejenigen, die aus eigener Kraft und ohne Anleitung durch andere den Weg zur Erlösung finden, werden Buddhas genannt). Da es ein Titel ist und kein Name, ist der grammatikalisch korrekte Gebrauch im Deutschen derjenige mit bestimmtem Artikel: „*der* Buddha hat gesagt", genau wie es auch heißt: „*die* Bundeskanzlerin hat gesagt".

[3] Aus dem *Dhammacakkapavattanasutta* (*Samyutta Nikaya* 56.11), deutscher Text nach Frauwallner 2010, 7.

[4] An dieser Stelle könnte man fragen: Aber ist der Buddhismus nicht eher eine *Religion* als eine Philosophie? Diese Frage basiert auf einem Missverständnis, nämlich dass etwas nur eines von beiden sein kann, Religion *oder* Philosophie. Aber Religionen sind komplexe Phänomene, die viele, teils sehr unterschiedliche Aspekte in sich vereinen. Sie haben nicht nur eine Lehre oder Dogmatik, sondern auch Rituale, Mythen oder Feste. Sie bilden soziale Institutionen, bauen Tempel und ordnen Kalender – all das gehört zur Religion. Und daneben ist auch eine Philosophie Bestandteil vieler Religionen, denn jede Religion enthält implizit oder explizit ein bestimmtes Weltbild: eine Theorie darüber, woher das Universum stammt, welche Wesen es gibt und wo unser Platz darin ist. Jede rationale Reflexion über dieses Weltbild, seine Erläuterung und Verteidigung, ist Philosophie. Die Frage „Religion oder Philosophie" stellt uns also vor ein Dilemma, das es gar nicht gibt – es gibt eine buddhistische Religion und eine buddhistische Philosophie, und die Frage ist nur, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. – Zu dieser Frage s. Siderits 2007, 1ff.

[5] Der Buddhismus kennt die Tugend des Glaubens und bestreitet auch nicht, dass Glaube eine wichtige Rolle auf dem Weg zur Erlösung spielt. Allerdings nur in einem instrumentellen Sinne: Zu Beginn benötige ich den Glauben an die Wahrheit der Lehre des Buddha, um mich auf das Projekt überhaupt einzulassen. Würde ich ihm nicht glauben (hätte ich kein Vertrauen in ihn und seine Lehre), dann würde ich niemals den ersten Schritt auf dem Weg zur Erlösung tun. Aber nichts, was der Buddha lehrt, muss allein auf Treu und Glauben angenommen werden – alles, was zunächst vertrauensvoll akzeptiert wird, muss sich irgendwann später auf dem Weg in der eigenen Erfahrung bewahrheiten.

[6] Eine ähnliche These wurde in der Vergangenheit z.B. von Stephen Batchelor (Batchelor 1997) und Robert Wright (Wright 2017) vertreten.

[7] Nichts ist so selbstverständlich, dass es nicht irgendeinen Philosophen gegeben hätte, der ihm widerspricht; in diesem Fall Nietzsche.

[8] Ich verwende die Pali-Formen, um buddhistische Fachtermini wiederzugeben. Bei bestimmten Ausdrücken, die sich als Fremdwörter im Deutschen bereits eingebürgert haben, ist die Sanskrit-Form geläufiger (z.B. *nirvana* statt *nibbana*), weshalb ich in diesen Fällen davon abweiche und die bekanntere Form verwende.

[9] Strenggenommen sollte man für den Buddhismus nicht von einer anthropologischen These sprechen, denn die These betrifft nicht nur den Menschen, sondern alle Wesen, die dem Leiden und dem Kreislauf der Wiedergeburt unterworfen sind, also auch Tiere, Götter und andere Geistwesen in den verschiedensten Sphären des Universums.

[10] Die Position, dass der Buddhismus eine Tugendethik ist, wird mit Nachdruck von Damien Keown vertreten, z.B. in Keown 2005.

[11] Langjährige neurophysiologische Forschungen haben inzwischen den Nachweis erbracht, dass die veränderten psychologischen Qualitäten, die mit intensiver Meditation einhergehen, ein neuronales Korrelat haben. Insbesondere Goleman und Davidson haben sich dieser Frage mit unermüdlicher Ausdauer gewidmet und in Goleman/Davidson 2017 klare Belege dafür präsentiert, dass durch meditative Praxis eine dauerhafte Veränderung der Hirnphysiologie erzeugt werden kann. - Diese Einsicht hat sich in den letzten Jahrzehnten zunehmend auch in der westlichen Wissenschaft durchgesetzt, und so die Entwicklung meditativer Techniken als Instrumente der Psychotherapie vorangetrieben. Ein Beispiel ist Jon Kabat-Zinns *mindfulness-based stress reduction* (MBSR), die im Prinzip nichts anderes ist als buddhistische Meditation ohne Buddhismus, und die inzwischen weltweit erfolgreich in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Störungen eingesetzt wird (Kabat-Zinn 1994).

[12] Die Parallelität von Buddhismus und hellenistischer Philosophie betont Gowans 2003, 42ff.

[13] Aus diesem Grund lehnen Verfechter eines säkularisierten Buddhismus, wie er sich seit dem Ende des 20. Jahrhunderts im Westen entwickelt hat, die Wiedergeburtslehre des traditionellen Buddhismus als Relikt eines überkommenen Weltbildes ab.

[14] Das Nirvana ist kein Konzept eines Lebens nach dem Tod, denn es tritt nicht nach dem Tod ein. Das Nirvana ist der Zustand der Erlösung und dieser Zustand wird notwendigerweise im Leben bereits erreicht. Im Buddhismus wird unterschieden zwischen dem Nirvana mit Rest und dem endgültigen Nirvana. Vom Augenblick der Erlösung an sind wir aus dem Gesetz des Karma und dem Kreislauf der Wiedergeburt befreit, so dass der Erlöste keine neuen karmischen Kausalketten mehr starten kann. Die vorherigen Kausalketten enden jedoch nicht abrupt, sondern müssen noch auslaufen, d.h. ihre karmische Energie aufbrauchen. Ein Ball, der nicht mehr angestoßen wird, wird trotzdem noch eine Weile weiterrollen, bis er endgültig zum Stillstand kommt. Mit dem physischen Tod sind die verbleibenden karmischen Energien aufgebraucht, und da es keine Wiedergeburt mehr gibt, ist dann das endgültige Nirvana erreicht. Zum Nirvana siehe besonders Gowans 2003, 135ff.